

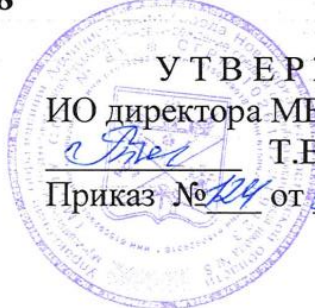


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО
Председатель МС
 Т.В.Черданцева
Протокол №1 от 28 08. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
ИО директора МБОУ СОШ №8
 Т.В.Черданцева
Приказ № 104 от 31 08. 2020 г.



Адаптированная рабочая программа индивидуального обучения

Предмет *Физическая культура*
Класс *4б*
Учебный год *2020-2021*

Учитель: *Орлова Екатерина Михайловна*

г. Новочеркасск
2020 г

Пояснительная записка **к адаптированной программе по физической культуре для 4б класса на 2020 – 2021 учебный год** **(индивидуальное обучение)**

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта начального образования, примерной программы «Физическая культура» для 1-4 классов под общей редакцией *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*.

Рабочая программа и тематическое планирование согласно учебного плана рассчитаны на 102 часа по 3 часа в неделю и ориентированы на учебник «Физическая культура» для 1-4 классов *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель курса:

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни;
- развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Задачи курса:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности. Чтобы обучающийся усвоил алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающийся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

В соответствии с годовым календарным графиком, расписанием учебных занятий, постановлением Правительства РФ о переносе выходных дней программа будет реализована за 97 часов:

I четверть – 26 часов

II четверть – 21 часа

III четверть – 28 часов

IV четверть – 22 час

Планируемые результаты освоения физической культуры в 4 классе (индивидуальное обучение)

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные,

коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- -формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программного материала по физической культуре на 2020 – 2021 уч. год
(индивидуальное обучение)

№ п/п	Название раздела курса	Количество часов	Формы организации учебной деятельности	Виды учебной деятельности
1.	Знания о физической культуре	5	Индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), - вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
2.	Гимнастика с элементами акробатики	25	Индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, - проходить станции круговой тренировки, - лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, - прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, - крутить обруч, - напрыгивать на гимнастический мостик, - выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленными на развитие гибкости и координации движений, на матах, - запоминать небольшие временные промежутки,

				- подтягиваться, отжиматься;
3.	Легкая атлетика	26	Индивидуальная	- пробегать 30 и 60 м на время, - выполнять челночный бег, - метать мешочек на дальность и мяч на точность, - прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, - проходить полосу препятствий, - бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, - пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку
4.	Подвижные игры	11	Индивидуальная	- играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч»,
5.	Подвижные игры на основе футбола	9	Индивидуальная	- выполнять пас ногами низом, - ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, - бить и бросать по воротам, - играть в футбол
6.	Подвижные игры на основе волейбола	14	Индивидуальная	- выполнять пас руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, - ведение мяча руками, прием мяча снизу и сверху, - бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, - играть в волейбол
7	Подвижные игры на осно-	10	Индивидуальная	- выполнять пас руками, низом, верхом, - ведение мяча руками, прием мяча снизу и сверху,

	ве баскетбола			<ul style="list-style-type: none">- бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах,- бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами,- играть в баскетбол
--	----------------------	--	--	--

**Календарно- тематическое планирование по физической культуре 4 класса 2020-2021 учебный год
(индивидуальное обучение)**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			предполагаемая	по факту
1 четверть – 26 часа				
Знания о физической культуре -1 ч.				
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		
Легкая атлетика – 6 ч.				
2	Равномерный медленный бег 3мин.	1		
3	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1		
4	Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).	1		
5	Преодоление простейших препятствий в ходьбе .	1		
6	Преодоление простейших препятствий в медленном беге.	1		
7	Бег с заданным темпом и скоростью.	1		
Подвижные игры на основе футбола - 9 ч.				
8	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.	1		
9	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.	1		
10	Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.	1		
11	Челночный бег.	1		
12	Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1		

13	Удар с разбега по катящемуся мячу.			
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		
15	Тактические действия в защите.	1		
16	Игра Мини-футбол	1		
Знания о физической культуре -1 ч.				
17	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	1		
Легкая атлетика – 7 ч.				
18	Бег на скорость в заданном коридоре.	1		
19	Бег на скорость (30 м), (60 м).	1		
20	Старты из различных исходных положений	1		
21	Встречная эстафета.	1		
22	Круговая эстафета.	1		
23	Кросс (1 км) по пересеченной местности.	1		
24	Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1		
Гимнастика с элементами акробатики -2 ч.				
25	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1		
26	Подтягивания в висе.	1		
2 четверть – 21 часа				
Подвижные игры на основе волейбола -14 ч				
27	По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча	1		
28	Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».	1		
29	Передача мяча, подброшенного над собой и партнером	1		
30	Передача в парах.	1		
31	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	1		
32	Передачи у стены многократно с ударом о стену.	1		
33	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку	1		

35	Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.	1		
34	Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.	1		
35	Нижняя прямая подача в стену.	1		
36	Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м	1		
37	Передачи в парах через сетку.	1		
38	Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча	1		
Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.				
39	Лазание по канату в три приема.	1		
40	Перелезание через препятствие.	1		
<i>Знания о физической культуре- 1 ч.</i>				
41	Современные олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, области. Олимпийцы и параолимпийцы Ростовской области. Достижения российских спортсменов на Олимпийских играх.	1		
Гимнастика с элементами акробатики- 3 ч.				
42	Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1		
43	Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.	1		
44	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.	1		
<i>Знания о физической культуре</i>				
45	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека	1		
Гимнастика с элементами акробатики – 13 ч.				
46	Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.	1		

47	Перекаты в группировке.	1		
3 четверть – 28 часов				
48	Кувырок вперед	1		
49	2-3 кувырка вперед слитно.	1		
50	Стойка на лопатках.	1		
51	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.	1		
52	Мост из положения лежа	1		
53	Кувырок назад.	1		
54	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1		
55	Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации.	1		
56	Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед	1		
57	Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.	1		
58	Переноска партнёра в парах.	1		
Подвижные игры -6 ч.				
59	Игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики»	1		
60	Игры «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне»	1		
61	Игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки»	1		
62	Игры «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением»	1		
63	Игры «Перестрелка», «Волк во рву», «Защита стойки»	1		
64	Игры «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка»	1		
Легкая атлетика – 4 ч.				
65	Прыжок в длину с места.	1		
66	Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	1		

67	Многоскоки.	1		
68	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
Знания о физической культуре- 1 ч.				
69	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1		
Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.				
70	Прыжки группами на длинной скакалке.	1		
71	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками	1		
Подвижные игры на основе баскетбола -8 ч.				
72	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.	1		
73	Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком	1		
74	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игры «Снайперы», «Перестрелка».	1		
75	Игра в мини-баскетбол	1		
4 четверть - 24 часа				
76	Тактические действия в защите и нападении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		
77	Эстафеты с ведением и передачами мяча.	1		
Легкая атлетика – 2 ч.				
78	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1		

79	Тройной прыжок с места.	1		
Гимнастика с элементами акробатики – 2 ч.				
80	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1		
81	Гимнастическая полоса препятствий.	1		
Легкая атлетика – 2 ч.				
82	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	1		
83	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.	1		
Гимнастика с элементами акробатики -2 ч.				
84	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1		
85	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1		
Легкая атлетика -5 ч.				
86	Бросок мяча в горизонтальную цель.	1		
87	Бросок мяча на дальность.	1		
88	Бросок набивного мяча.	1		
89	Тестирование метания мешочка на дальность	1		
90	Бег на 1000 м	1		
Подвижные игры -7 ч.				
91	Подвижные игры «Мяч в туннеле», «Парашютисты».	1		
92	Подвижные игры «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом»	1		
93	Подвижные игры «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч»	1		
94	Подвижные игры «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами»	1		

95	Подвижные игры «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч»	1		
96	Подвижные игры «Командные хвостики», «Ножной мяч»	1		
97	Подвижная игра «Лисица и вороны»	1		

Литература

Для учителя:

- Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2014.
- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2016.

Для учащихся:

- Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2016.

Критерии нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по физической культуре

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Контрольные упражнения 3класс	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 5,5	6,6 и больше
Челночный бег 3 x10 м	9,5 и меньше	9, 6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10, 4	10,5 и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
Метание мешочка на дальность	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м
Наклон вперед из положения стоя	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см
Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз
Подъём туловища за 30 с	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
Бег 1000 м, мин. с	5 минут 30 с и меньше	5.31-6.00	6.01 и больше	6 минут 30 с и меньше	6.31-7 минут	7.01 и больше